

Nächste Kurse von Verena Höfler

Selbstmitgefühl 8-Wochenkurs Mittwoch Abend (Online-Live)

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

In diesem 8-wöchigen Kurs werden wir uns durch die Themen Stressbewältigung, Achtsamkeit und Selbstmitgefühl bewegen. Durch vielfältige Reflexionsübungen, Vorstellungen aus der Stressforschung und Meditationen nähern wir uns einer für uns gesunden achtsamen und mitfühlenden Haltung an. Die Einheiten dauern jeweils 90 Minuten im Rahmen einer Gruppe aus 5 bis 12 Personen. Folgende Meditationen sind beispielsweise Bestandteil des Kurses: Atemmeditation, Selbstmitgefühlspause, Bergmeditation, Mitgefühl für andere Personen. Wir werden uns mit unserer inneren kritischen Stimme auseinandersetzen und ein größeres Verständnis für unsere Schwächen und Fehler entwickeln.

Dieser 8-Wochenkurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und wird bei regelmäßiger Teilnahme (min. 7 der 8 Einheiten) bezuschusst oder sogar gänzlich erstattet.

Beginn: 22.04.2026 **Ende:** 24.06.2026

Uhrzeit: 19:30 - 21:00 Uhr

Adresse

Online-Live

via Zoom